Schädlich für Beziehungsaufbau oder wichtiger Draht zur Aussenwelt?

Autor(en): **Koch, Ramona / Wyl, Agnes von / Gemperle, Michael**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Obstetrica : das Hebammenfachmagazin = Obstetrica : la revue spécialisée des sages-femmes**

Band (Jahr): **118 (2020)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-949087

Nutzungsbedingungen

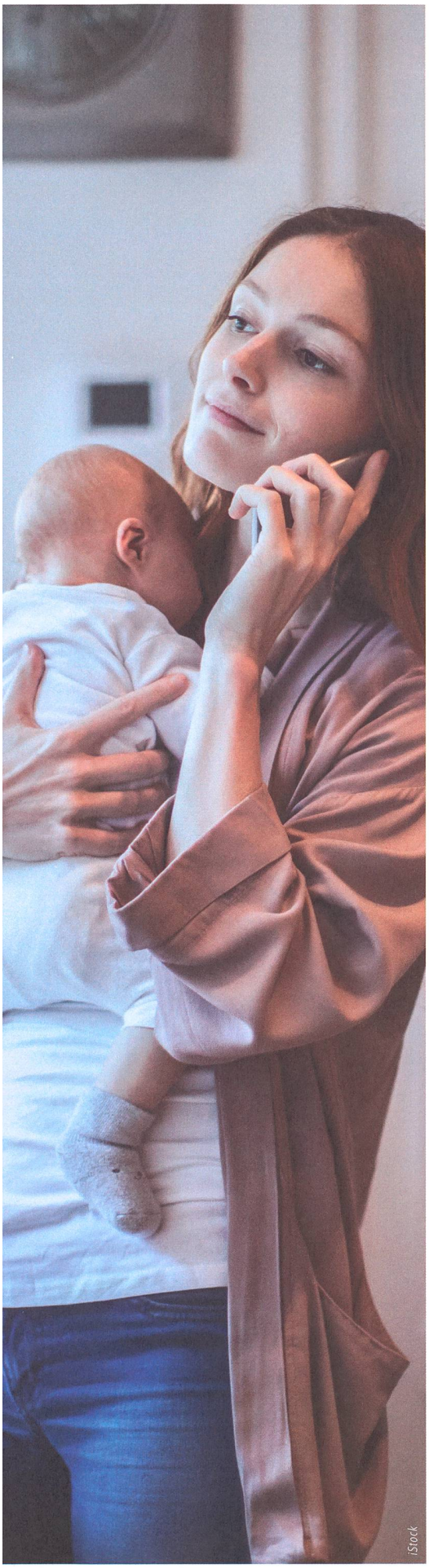
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Schädlich für Beziehungsaufbau oder wichtiger Draht zur Aussenwelt?

Das Smartphone ist für viele im Alltag ein ständiger Begleiter. Es ermöglicht schnellen Zugang zu Informationen, vereinfacht die Kontaktpflege mit Freunden und Familie und erleichtert durch unzählige Anwendungen die Alltagsorganisation. Doch wie verändert sich die Smartphone-Nutzung der Frauen, wenn sie Mütter werden? Hebammen und Psychologinnen der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften forschten nach und deckten Beratungsbedarf auf.

TEXT:
RAMONA KOCH, MICHAEL GEMPERLE, AGNES VON WYL, KATRIN BRAUNE-KRICKAU, LARISSA SCHNEEBELI, JESSICA PEHLKE-MILDE

Der Übergang zur Mutterschaft ist eine Lebensphase, in der sich zentrale Dimensionen des Daseins wie die Paarbeziehung und die Rolle in der Arbeitswelt wesentlich verändern (Meleis, 2010; van Scheppingen et al., 2018). Schwangere und Mütter geben dem Wohl ihrer Kinder oberste Priorität. Während der Schwangerschaft sind sie voller Hoffnung, beginnen, ihre Vorstellung einer «guten Mutter» zu entwickeln, und stellen hohe Erwartungen an sich und das Kind. Damit einher gehen nicht selten auch Vorsätze, welche die Smartphone-Nutzung betreffen können. Um das Nutzungsverhalten zu verstehen, erscheint es notwendig, dieses im Kontext der Lebenswelt der Frauen während des Übergangs zur Mutterschaft zu betrachten. Damit sollen auch für die frauenzentriert beratenden Hebammen (National Institute for Health and Care Excellence, 2020) neue Einsichten generiert werden.

Zielstellung und Methode

In der Smart-Start-Studie wird im Rahmen eines Mixed-Methods-Designs untersucht, inwiefern sich die Smartphone-Nutzung werdender Eltern auf die Eltern-Kind-Interaktion auswirkt. Dieser Beitrag stellt Ergebnisse der qualitativen Untersuchung vor mit dem Ziel, die Sichtweisen der befragten Mütter im Übergang zur Elternschaft darzustellen.

Die Studie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) zur Smartphone-Nutzung werdender Eltern ist Teil der breit angelegten Forschungsinitiative «Digital Lives» des Schweizerischen Nationalfonds. Der Fokus der ZHAW-Studie[1] liegt auf der Eltern-Kleinkind-Beziehung. Im Rahmen der Smart-Start-Studie wurde mit 13 Studienteilnehmerinnen jeweils ein Interview im letzten Schwangerschaftstrimenon und eines drei bis vier Monate nach der Geburt ihres ersten Kindes durchgeführt. Den Müttern wurden anhand eines teilstrukturierten Interviewleitfadens offene Fragen zur Smartphone-Nutzung und ihrer Wahrnehmung davon gestellt. Die Interviews wurden audiotranskribiert, codiert und inhaltsanalytisch ausgewertet.

Es wurden zwei Themen identifiziert, die den Übergang zur Mutterschaft und die Ambivalenz der Mütter zwischen vorherrschenden Rollenbildern beschreiben: Das Smartphone im Übergang zur Mutterschaft und Ambivalenzen in der Smartphone-Nutzung.

Das Smartphone im Übergang zur Mutterschaft

Die Mehrheit der Frauen sagen aus, die Herausforderungen in der Wochenbettzeit unterschätzt zu haben. Sie berichten von ein-

schneidenden Veränderungen durch die Geburt des Kindes, die meist auch Verunsicherungen mit sich bringen. Die sozialen Kontakte nehmen in der ersten Zeit nach der Geburt oft ab. Einerseits fällt der Kontakt mit den Arbeitskolleginnen/Arbeitskollegen weg. Andererseits geben viele Interviewpartnerinnen an, dass ihre Freunde vom eigenen Alltag so absorbiert seien, dass sie wenig Zeit hätten, die Frauen zu unterstützten oder sich mit ihnen tagsüber zu treffen. Der Kontakt zur eigenen Familie gewinnt durch das Mutterwerden eher an Bedeutung, die werdenden Eltern wohnen jedoch meist nicht in der Nähe ihrer Herkunftsfamilien. Darüber hinaus scheinen die Mütter den Anspruch an sich zu haben, in Bezug auf die Betreuung ihres Kindes von Anfang an vieles wissen und können zu müssen und daher wenig Hilfe zu brauchen. Durch die physische Isolation steigt das Bedürfnis, über andere Kanäle in Kontakt zu bleiben. Hier erweitert das Smartphone den Radius an Kontakten. Telefonieren und Texten sind im Alltag mit einem Neugeborenen einfacher als das Organisieren von persönlichen Treffen. Dazu werden vermehrt auch die vielen Stunden genutzt, welche die Mütter mit Stillen verbringen.

«Früher hatte man die Familie in der Nähe, heute ist man eher isoliert. Dann hat man ein Smartphone, um sich auszutauschen oder gewisse Sachen nachzufragen. Ich persönlich empfinde ein Smartphone zu haben als positiv.»[2] (Jennifer)

Kontaktpflege und Erreichbarkeit

Sobald ein Elternteil wieder arbeiten geht und die Mütter mit dem Kind zu Hause sind, werden Nachrichten und Fotos oder Videos verschickt. So kann der arbeitende Elternteil ein Stück weit am Alltag vom Kind teilhaben. Mütter suchen in dieser Phase den Austausch, um erzählen zu können und Bestätigung oder neue Anregungen zu erhalten. Dazu wird das Smartphone genutzt, sei es für den Austausch an sich oder zur Vereinbarung eines Treffens. Die ständig verfügbare Möglichkeit, im Kontakt mit anderen zu stehen, kann jedoch auch konflikthaft erfahren werden. Die Erwartungshaltung der ständigen Erreichbarkeit im privaten und beruflichen Umfeld erleben einige Mütter als belastend. Diejenigen, die sich bewusst von dieser Erwartung distanzieren, berichten, dass schon mehrere Freundschaften dadurch gelitten haben.

Zeitmanagement im Wochenbett

Auch die Paarbeziehung rückt in den Hintergrund. Es bleibt weniger Zeit, die bewusst als Paar verbracht wird, und genauso ist es mit der Zeit, welche die Mütter für ihre eigenen Bedürfnisse nutzen können.

Die Zeit am Smartphone wird dabei als Zeit für sich, als Moment der Entspannung beschrieben, in dem sich die Mütter mit Informationen oder Unterhaltung «berieseln lassen», ohne dass eigenes Zutun nötig ist. Andere beschreiben die Zeit am Smartphone als «tote Zeit», die nicht sinnvoll genutzt wird. Hierbei besteht die Tendenz, die eigene Nutzungsdauer am Smartphone zu unterschätzen. Da der Faktor Zeit in den Wochen nach der Geburt sehr limitiert und daher umso wertvoller ist, wird das Smartphone zur Konkurrenz für Familienzeit, Paarzeit und Zeit für sich.

Die Zeit am Smartphone wird dabei als Zeit für sich, als Moment der Entspannung beschrieben, in dem sich die Mütter mit Informationen oder Unterhaltung «berieseln lassen».

«Heutzutage verbringt man vielleicht vermeintlich Zeit miteinander. Aber wenn jemand am Telefon ist, verbringt man eigentlich keine Zeit miteinander. Man sitzt zusammen, aber man macht eigentlich nichts zusammen. Und diese Qualitätszeit, das geht schon ein bisschen verloren.» (Judith)

Bedürfnis nach Information

In dieser Phase des Elternwerdens besteht ein starkes Bedürfnis nach Informationen zu diversen Themen rund um Elternschaft und Babypflege. Oft wird dabei das Smartphone als niederschwelliger Zugang zu Informationsquellen genutzt.

«Mit dem Smartphone ist es einfacher als wenn man einen Computer aufstarten muss. Du hast das Smartphone immer dabei. Und dann kannst du halt bei allem, was dir Angst macht, googeln.» (Serena)

Während jedoch in der Schwangerschaft noch sehr breit recherchiert wird, scheinen die Mütter nach der Geburt gezielter nach Antworten auf ihre Fragen zu suchen. Es werden Quellen genutzt, die sich bereits bewährt haben und denen gegenüber Vertrauen besteht. Dies können Bücher, Fachpersonen, Familie/Freunde oder auch Webseiten sein.

Ebenfalls scheint ein Teil der Alltagsorganisation (Agenda, Navigation usw.) über das Smartphone zu laufen. In den ersten Wochen nach der Geburt werden häufig Anwendungen zur Dokumentation und Strukturierung der kindlichen Schlafens- und Essenszeiten genutzt.

Ambivalenzen in der Smartphone-Nutzung

Die befragten Frauen geben zu verstehen, dass sie sich beim Übergang in die Mutterschaft mit verschiedenen und teilweise widersprüchlichen Erwartungen als Mutter, Partnerin, Frau und teilweise Miternährerin auseinandersetzen. Daraus resultiert häufig ein ambivalentes Verhältnis zum Smartphone und seiner Nutzung während der ersten Wochen nach der Geburt. Es ist zu beobachten, dass den Frauen neben ihrer neu dazugekommenen Mutterrolle die Wahrung ihres eigenen bisherigen Lebensstils, dazugehöriger Kontakte wie auch ihrer Rolle im Berufsleben wichtig ist. Sie möchten ihren Lebensinhalt nicht gänzlich im Ausfüllen der Mutterrolle sehen, zumal diese ihnen im Alltag viel abverlangt.

«Am Anfang fand ich es schlimm. Ich dachte, es gäbe mich gar nicht mehr. Es gibt nur noch [Name des Kindes] mit ihren Bedürfnissen und ich bin nur noch da, um zu schauen, dass sie nicht stirbt. Und ich bin auch eifersüchtig auf meinem Mann, dass er arbeiten darf und sozusagen sein Leben noch hat, und für mich hat es mit der Geburt so einen Schnitt gegeben und ich habe nichts mehr gehabt, was ich früher hatte.» (Ursula)

Eine «gute Mutter» sein

Die befragten Mütter äusserten unterschiedliche Vorstellungen, was eine «gute Mutter» ausmacht und wie sie sich selbst in

[1] https://zhaw.ch/psychologie/digital-lives

[2] [sic], gilt für alle Zitate in diesem Artikel: Die mündlichen Äusserungen wurden trotz teils sprachlichen Ungereimtheiten redaktionell nicht korrigiert.

dieser Rolle entwickeln möchten. Einige beschrieben, ihrem Kind nach der Geburt die volle Aufmerksamkeit schenken zu wollen, um dessen Selbstwertgefühl und die Eltern-Kind-Bindung zu stärken. Sie möchten so die Signale des Kindes frühzeitig wahrnehmen und prompt darauf reagieren können. Diese Mütter erleben das Smartphone, wenn es während sozialer Interaktionen durch ihr Gegenüber genutzt wird, selbst als störend. Die Aufmerksamkeit der Interaktionspartnerin / des Interaktionspartners mit dem Smartphone teilen zu müssen, hinterlässt bei ihnen den Eindruck, nicht wichtig genug zu sein. Dies möchten sie während der Interaktion mit ihrem Kind vermeiden. Insbesondere kritisch sei der Einsatz des Geräts zur Beschäftigung der Kinder. Hierfür nutzen die Befragten Begriffe wie Beziehungsersatz oder Ersatzbeziehung.

«Man verlernt dann als Eltern, wie man das Kind auch anders, z. B. mit sozialer Zuwendung, beschäftigt. Ich glaube einfach, dass das eine Auswirkung hat auf das Kind oder die Eltern-Kind-Beziehung, weil das [Smartphone] sozusagen eine Ersatzbeziehung darstellt.» (Carlotta)

Negative Effekte auf das Kind

Einige Mütter befürchten durch die Omnipräsenz von Smartphones mögliche negative Effekte auf das Kind. Sie stützen sich dabei meist auf eher vage Annahmen. Eine Mutter, die beruflich mit Kindern arbeitet, erlebt, dass ihnen die Möglichkeit genommen wird, im geschützten Rahmen Fehler machen zu dürfen, wenn zu viel z. B. auf Video aufgenommen und festgehalten werde. Mehrfach genannt wird auch, dass weniger Denkeigenleistung benötigt wird, wenn bei offenen Fragen innert kurzer Zeit der Griff zum Smartphone getätigt wird, anstatt selbst Lösungen zu entwickeln. Einige Mütter vermuten bei «übermässiger» Smartphone-Nutzung einen negativen Zusammenhang mit der Fantasie und Konzentrationsfähigkeit der Kinder. Auch überlegen sich die Befragten, ob die vielen visuellen Reize und Informationen ein Kind überfordern. Sie befürchten, dass die Wahrnehmung der direkten Umgebung fehlt, wenn die Aufmerksamkeit vom Smartphone abgelenkt ist. Sie nehmen sich vor, die taktilen und sozialen Fähigkeiten des Kindes in der Natur und durch «reale» Kontakte zu fördern. Die Omnipräsenz des Smartphones scheint diesem Anspruch im Weg zu stehen.

Nutzungsverhalten des Kindes

Wenn die Mütter nach dem idealen zukünftigen Smartphone-Nutzungsverhalten ihres Kindes gefragt werden, äussern sie sich jedoch oftmals weniger kategorisch. Denn sie möchten ihren Kindern die alltagspraktische Nutzung des Smartphones nicht vorenthalten und sehen es gar als ihre Aufgabe, das Kind rechtzeitig in dessen Funktionen einzuführen, damit es bei Freunden und später auch schulisch bzw. beruflich erfolgreich ist. Aus diesem Grund möchten sie ihre Kinder zum «richtigen» Zeitpunkt und «bewusst» in die Nutzung von Smartphons einführen. Viele betonen dabei, dass dem Smartphone in der Erziehung keine zentrale Rolle zukommen soll.

Die werdenden Mütter sind sich einig, dass ein «bewusster» Umgang «im Masse» im Familienalltag mit einem Neugeborenen wichtig ist. Die Strategien umfassen Massnahmen wie smartphone-freie Räumlichkeiten/Tageszeiten/Tätigkeiten (oft das gemeinsame Essen) bis hin zur Kontrolle der Nutzungsinhalte oder zu begrenzter Nutzungsdauer. Manche legen den Fokus darauf, ihr Kind so an die Mediennutzung heranzuführen, dass es die Eigenkompetenz entwickelt, bewusst entscheiden zu können, zu welchen Zwecken es das Smartphone nutzen möchte.

Diskussion und Schlussfolgerung

Die Smartphone-Nutzung zieht sich während der Transition zur Mutterschaft durch unterschiedliche Lebensbereiche hindurch. Die vielseitigen und allzeit verfügbaren Möglichkeiten, die das Gerät bietet, werden als Vorteile genutzt und geschätzt. Gleichzeitig wird der Anspruch an sich selbst bekräftigt, dem Neugeborenen die volle und ungestörte Aufmerksamkeit zu schenken. Diese Absicht stellt die Smartphone-Nutzung, die mit Unterbrechungen der Interaktionen einhergeht, infrage. Mütter vermuten bei «übermässiger» Nutzung negative Effekte auf das Neugeborene. Daraus resultiert eine Ambivalenz der Mütter hinsichtlich der Nutzung des Smartphones in der Gegenwart des Neugeborenen.

Für die mehrheitlich gut gebildeten Befragten stellt die eigene Smartphone-Nutzung ein Thema dar, das sie durchaus beschäftigt. Wie gezeigt werden konnte, ist der Umgang mit dem Smartphone von (teilweise) widersprüchlichen Erwartungen durchzogen. Es sind Hebammen, Mütter- und Väterberater/-innen und Kinderärztinnen/Kinderärzte gefragt, welche die Mütter in ihrer Alltagswelt verstehen und sie in diesen Fragen evidenzbasiert, einfühlsam und frauenzentriert beraten können. Erste Anhaltspunkte zum Zusammenhang der elterlichen Smartphone-Nutzung mit der elterlichen Beziehung zum Kind wird die Analyse der dazu erhobenen, quantitativen Daten der Smart-Start-Studie liefern. Es ist jedoch weitere Forschung nötig, um eine evidenzbasierte Beratungsgrundlage zur Smartphone-Nutzung von Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern zu schaffen.

AUTORINNEN UND AUTOREN

Ramona Koch,
Hebamme MSc, ist Beleghebamme am Kantonsspital Winterthur und wissenschaftliche Assistentin an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), Institut für Hebammen, und Mitarbeiterin im Forschungsprojekt «Smart Start».

Dr. Michael Gemperle
ist Senior Researcher an der Forschungsstelle Hebammenwissenschaft der ZHAW, zurzeit Fellow der Digitalisierungsinitiative der Zürcher Hochschulen und Mitarbeiter im Forschungsprojekt «Smart Start».

Prof. Dr. Agnes von Wyl
leitet die Fachgruppe Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie am Departement Angewandte Psychologie der ZHAW. Sie leitet das Forschungsprojekt «Smart Start».

Dr. phil. Katrin Braune-Krickau
ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Angewandte Psychologie in der Fachgruppe Klinische Psychologie der ZHAW und Mitarbeiterin im Forschungsprojekt «Smart Start».

Larissa Schneebeli
ist Studentin im Masterstudiengang Angewandte Psychologie des Departements Psychologie der ZHAW und arbeitet dort ausserdem als wissenschaftliche Assistentin in der Fachgruppe Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie.

Prof. Dr. Jessica Pehlke-Milde
leitet die Forschungsstelle Hebammenwissenschaft am Departement Gesundheit der ZHAW und ist Co-Leiterin des Forschungsprojekts «Smart Start».

Literatur

Meleis, A. (2010) Transitions Theory. Middle-range and situation-specific theories in nursing research and practice. Springer.

National Institute for Health and Care Excellence (NICE) (2020) NICE Guidance: Antenatal care for uncomplicated pregnancies. www.nice.org.uk

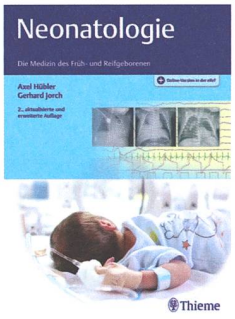
Van Scheppingen, M. A., Denissen, J. J. A., Chung, J. M., Tambs, K. & Bleidorn, W. (2018) Self-esteem and relationship satisfaction during the transition to motherhood. *Journal of Personality and Social Psychology;* 114(6), 973–991. https://doi.org/10.1037/pspp0000156

Buchempfehlungen

Axel Hübler & Gerhard Jorch

Neonatologie

Georg Thieme Verlag
2019, 2. Auflage, 803 Seiten, CHF 309.–
ISBN 978-3-13-146072-1



Die Medizin des Früh- und Reifgeborenen

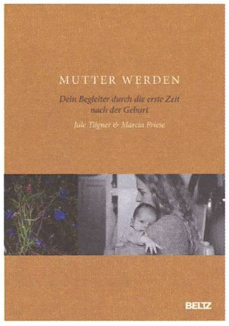
Dieses Fachbuch erschien erstmals 2010 und wurde nun in einer 2. Auflage aktualisiert und erweitert. Laut den Autoren haben sich seither in erster Linie drei Aspekte stark verändert: Zum Ersten geht der Trend Richtung weniger invasiver Überwachungs- und Behandlungstechniken, zum Zweiten sind die Eltern in der Neonatologie willkommen, damit eine frühe Kontaktaufnahme und Bindung zum Kind entstehen kann, und zum Dritten wird der Optimierung der Umgebungsbedingungen zunehmend Beachtung geschenkt.
Für Fachpersonen einer neonatologischen Abteilung ist dieses Buch ein Must-have. Es werden alle medizinischen Probleme, die bei einem Früh- oder Neugeborenen auftreten können, behandelt. Obwohl der Inhalt anspruchsvoll ist, wirkt das Buch ansprechend. Es ist mit vielen Bildern, Tabellen und guten Zeichnungen durchsetzt, in kurze Absätze gegliedert und farblich ansprechend gestaltet. Beim Durchblättern bleibt man immer wieder bei interessanten Themen hängen.
Einige Kapitel sind für Hebammen äusserst lehrreich wie z. B. «Frühkindliches Wachstum», «Notfallversorgung im Kreisssaal», «Hypoxie und Asphyxie», «Geburtstraumatische Schädigungen» sowie «Kinder mit besonderen Risiken». Am Anfang jedes Kapitels, auch derer, die nicht in das Fachgebiet der Hebammen gehören, wird die Physiologie wiederholt, bevor es in die Pathologie geht. Mit diesen Abschnitten können interessierte Hebammen ihr Wissen auffrischen.
Dieses Buch ist Fachliteratur auf allerhöchstem Niveau für Neonatologinnen/Neonatologen und anderes Fachpersonal, auch Hebammen, die für diese Kinder verantwortlich sind. Es ist mit fast CHF 300.– zu Recht teuer und mit einem Gewicht von über zwei Kilo nicht zum Mitnehmen geeignet. Der Inhalt des Buches steht der Käuferin / dem Käufer mit Zugriffscode jedoch jederzeit auch online zur Verfügung.

Christina Diebold,
redaktionelle Beirätin, Hebamme MAS und Pflegeexpertin, arbeitet am Luzerner Kantonsspital in der Gebärabteilung der Frauenklinik

Julia Tilgner & Marcia Friese

Mutter werden

Julius Beltz GmbH & Co. KG
2019, 303 Seiten, 2. Auflage, CHF 37.90
ISBN 978-3-407-86591-5



Dein Begleiter durch die erste Zeit nach der Geburt

Die Briefe an Frauen im Wochenbett von Julia Tilgner und Marcia Friese lassen auf den ersten Seiten des Buches eine sehr persönliche und innige Atmosphäre entstehen. Die Autorinnen wählen die Briefform als stilistisches Mittel, um in Textform eine freundschaftliche, stärkende und herzliche Begleitung für Frauen/Paare im Wochenbett anzubieten. In 34 Briefen an die Wöchnerin und einem Brief an den Partner richten sie sich mit Verständnis, vielen Fachinformationen und Unterstützungstipps an das Paar im Wochenbett. Jeder Brief behandelt ein Thema und ist in sich abgeschlossen. Interessierte können kurze Abschnitte lesen, sich genau das herauspicken, was sie aktuell beschäftigt, und sind nicht gezwungen, das ganze Buch von vorne bis hinten zu lesen.
Die bearbeiteten Themen umfassen ein breites Spektrum wie die Organisation des Wochenbettes, die Bedürfnisse des Kindes, die neue Mutterrolle bis hin zu Stillschwierigkeiten. Das Buch ermöglicht, thematisch strukturiert Fachwissen zu erhalten. Innere Konflikte, Sorgen und Ängste, die in diesem Rollenwechsel entstehen können, werden in liberaler Weise dargestellt. Ziel ist es, das Mutterwerden zu entlasten, den eigenen Weg zu betonen, den es zu suchen gilt. Mut zu machen, dass es dabei nicht Richtig oder Falsch gibt, sondern einen «eigenen Weg» zu finden gilt.
Der Aufbau und die Gestaltung des Buches erleichtern einem die Orientierung. Rahmentexte und die eingeschobenen persönlichen Gedanken der Autorinnen sind voneinander abgehoben. Listen, Rezepte und Reflexionsanweisungen gliedern das Buch zusätzlich. Die Bildsprache der schönen Fotos ist sanft, zeugt von Intimität, auch von den magischen Momenten dieser Wochenbettzeit.
Das Angebot, sich von diesem Buch begleiten zu lassen, erscheint hilfreich. Allerdings muss man sich als Leserin oder Leser auf diese intime Form des Schreibens einlassen können.

Maja Hiltbrunner Ahr,
redaktionelle Beirätin, Bereichsleitung Qualität im Geburtshaus Terra Alta, Oberkirch